

給食だより



楽しく食べる

*給食を通して食事の大切さ楽しさを知る



- 調理上の配慮●
 - :温かく食べられるように配膳する。
 - :手洗いうがいを徹底し、感染症を予防する。
 - :食べ物や、作る人(生産者、お母さん等)に感謝する心を育てる。

- 家庭への連絡●
 - :「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを、家庭でも実践してもらう。
 - :食事の大切さを知らせる。

*あけましておめでとうございます。
今年も元気いっぱい子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を心をこめて作っていきたいと思います。
ご家庭でのお正月のエピソードなどがございましたら、ぜひ教えてくださいね。

給食 田中 千登世

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ
ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける
発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



☆松風焼き☆

- 材料
- 鶏ひき肉・・・200g
- 人参・・・1/8本 片栗粉・・・大さじ3
- 長ネギ・・・1/2本 味噌・・・大さじ1と
- 高野豆腐・・・1個 小さじ1
- 生姜・・・1かけ 砂糖・・・大さじ1
- ケシの実・・・小さじ1と1/2
- 酒・・・小さじ2 油・・・大さじ2

- 作り方
- ①高野豆腐は水に漬け、戻して絞っておく。
- ②人参、長ネギ、高野豆腐は、みじん切りにする。
- ③ボウルに、鶏ひき肉、みじん切りにした②の材料、生姜の絞り汁、卵、調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④③を小判形に丸め、両面にケシの実をつけてフライパンに油をひいて焼く。

*調理のポイント
高野豆腐を使うことで、小判形にしっかりまとめやすくなり、食べ応えもあります。②ではフードカッターを使用しても良いでしょう。

餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただけで出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせすぎない
- ⑤食べているときに目を離さない



幼児食を始めよう

大人に食べさせてもらうことが中心の離乳食とは違い、子どもがひとりで食べる幼児食は、スプーンやフォークといった食器・食具を使う技術が身につきます。また、食べ物も形や味にさまざまな変化がつくため、食べることへの意欲をより育むことができます。離乳食の完了期を迎えたら、子どものようすを見ながら、幼児食へ移ってみてはいかがでしょうか。「幼児食はまだ早いな…」と感じたら、少し前の段階にまた戻ればよいのです。



5大アレルギー

1 離乳食とアレルギー

食物アレルギーは、検査で数値が高くてその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けても大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じた調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。

- 2
- 3
- 4
- 5